



**Nombre de alumnos: Luisa Bethel
López Sánchez**

**Nombre del profesor: Mónica Lisseth
Quevedo Pérez**

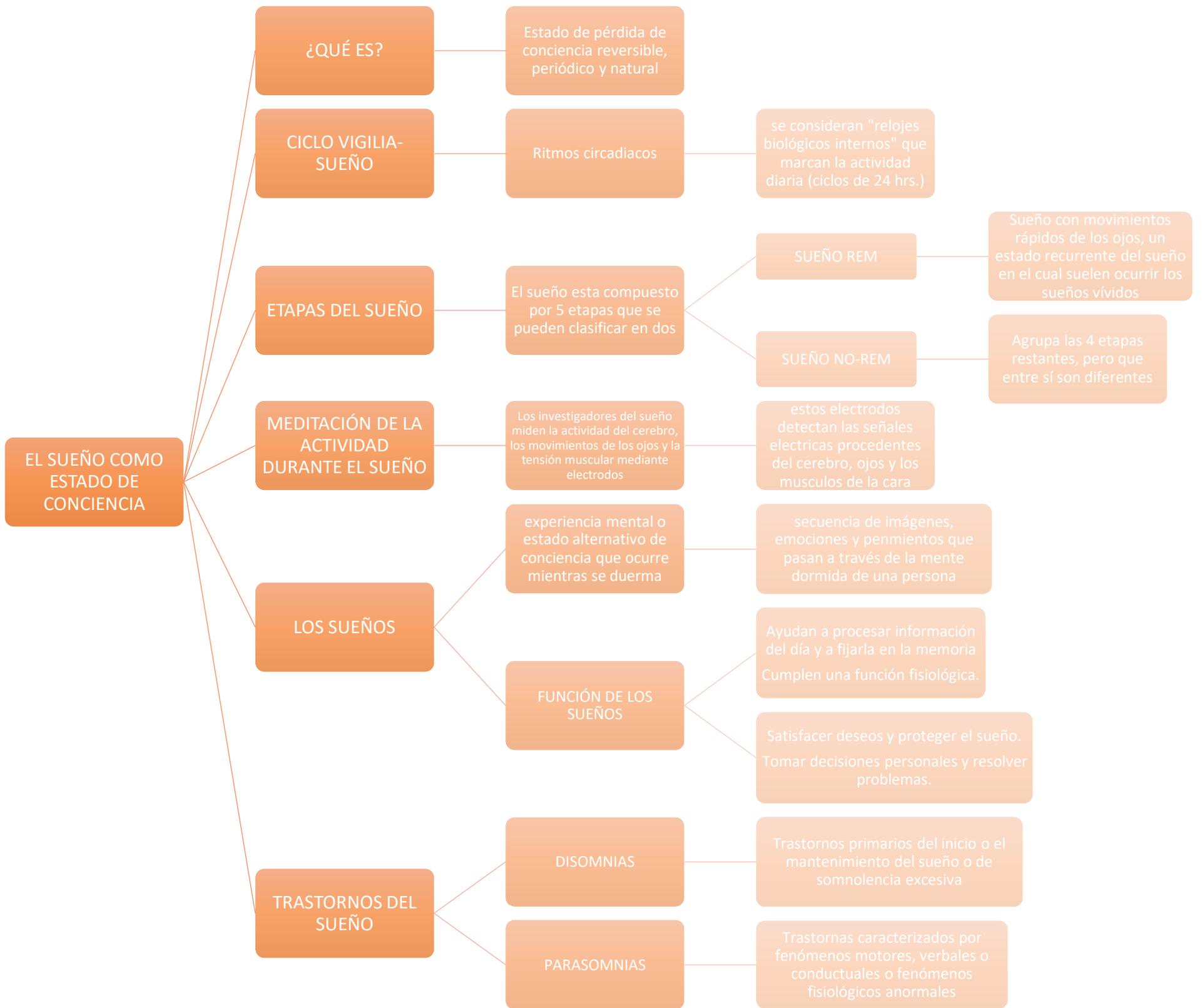
**Nombre del trabajo: “El sueño como
estado de conciencia”**

Materia: Psicología general

Grado: 3er cuatrimestre

Grupo: Único

Pichucalco, Chiapas a 30 de julio de 2020.



CARACTERÍSTICAS DEL SUEÑO

```
graph LR; A[CARACTERÍSTICAS DEL SUEÑO] --- B[El sueño es un proceso activo generado por la descarga de neuronas específicas]; A --- C[El sueño se compone de 5 etapas distintas que duran de 90 a 100 minutos]; A --- D[Las 5 etapas del se clasifican en dos: REMY NO-REM]; A --- E[Cada "tipo de sueño" tiene un patrón de actividad diferente. (REM; NO-REM)]; A --- F[El primer sueño suele producirse 1 hora después de dormirse y tiene una duración de entre 1 y 10 minutos]; A --- G[Suelen haber entre 5 y 6 periodos de sueño, que duran entre 10 y 35 min., siendo el tiempo total de 1-2 horas]; A --- H[Todo el mundo sueña todas las noches, pero varía el grado de recuerdo]; A --- I[La mayoría de los sueños tratan de acontecimientos ordinarios y experiencias cotidianas]; A --- J[son el reflejo de los refuerzos del cerebro para sintetizar las alucinaciones periódicas en un argumento];
```

El sueño es un proceso activo generado por la descarga de neuronas específicas

El sueño se compone de 5 etapas distintas que duran de 90 a 100 minutos

Las 5 etapas del se clasifican en dos:
REMY NO-REM

Cada "tipo de sueño" tiene un patrón de actividad diferente. (REM; NO-REM)

El primer sueño suele producirse 1 hora después de dormirse y tiene una duración de entre 1 y 10 minutos

Suelen haber entre 5 y 6 periodos de sueño, que duran entre 10 y 35 min., siendo el tiempo total de 1-2 horas

Todo el mundo sueña todas las noches, pero varía el grado de recuerdo

La mayoría de los sueños tratan de acontecimientos ordinarios y experiencias cotidianas

son el reflejo de los refuerzos del cerebro para sintetizar las alucinaciones periódicas en un argumento